

Suplementos dietéticos para adelgazar



Si está pensando en tomar un suplemento dietético para adelgazar, consulte con un profesional de la salud.

¿Qué son los suplementos dietéticos para adelgazar y para qué sirven?

Las formas comprobadas para perder peso son: comer alimentos saludables, reducir calorías y mantenerse activo físicamente. Pero no es fácil hacer estos cambios de estilo de vida, y tal vez se pregunte si tomar un suplemento dietético ayudaría a bajar de peso.

Esta hoja informativa describe lo que se conoce sobre la inocuidad y eficacia de muchos de los ingredientes comunes en los suplementos dietéticos para adelgazar. Quienes venden estos suplementos podrían afirmar que los productos ayudan a bajar de peso mediante la absorción de grasas o de carbohidratos, reducción del apetito o aceleración del metabolismo. Sin embargo, hay pocas pruebas científicas de que los suplementos para adelgazar funcionen. Muchos suplementos son caros, algunos podrían interactuar o interferir con los medicamentos, y otros podrían causar daño.

Si está pensando en tomar un suplemento dietético para adelgazar, consulte con un profesional de la salud. En especial, si tiene presión arterial alta, diabetes, enfermedad cardíaca u otros problemas médicos.

¿Cuáles son los ingredientes de los suplementos dietéticos para adelgazar?

Los suplementos dietéticos para adelgazar contienen muchos ingredientes como hierbas, fibras y minerales en distintas cantidades y combinaciones. Se venden en cápsulas, tabletas, polvos y líquidos y algunos cuentan con docenas de ingredientes.

A continuación se describen, en orden alfabético, los ingredientes más comunes de los suplementos dietéticos para adelgazar. Infórmese acerca del funcionamiento y la inocuidad de cada ingrediente. Sin embargo, descifrar si estos ingredientes realmente ayudan a bajar de peso sin peligro es complicado. La mayoría de los productos contienen más de un ingrediente, y los ingredientes surten distintos efectos al mezclarse.

Tal vez le sorprenda saber que los fabricantes de suplementos dietéticos para adelgazar rara vez llevan a cabo estudios con personas para determinar la eficacia y la inocuidad de sus productos. Cuando se realizan estudios, en general, sólo incluyen a pocas personas que toman el suplemento por unas pocas semanas o meses. Para realmente saber si un suplemento dietético ayuda a bajar de peso y a mantener el peso después de perderlo, se requieren estudios con más personas y durante un periodo de tiempo más prolongado.

La siguiente sección ofrece información acerca de los ingredientes comunes que contienen los suplementos dietéticos para adelgazar.

2 • SUPLEMENTOS DIETÉTICOS PARA ADELGAZAR



Naranja amarga

La naranja amarga contiene sinefrina (un estimulante), y se le atribuyen los efectos de quemar calorías, aumentar las grasas y disminuir el apetito. Los productos con naranja amarga en general también incluyen cafeína y otros ingredientes. La naranja amarga se encuentra presente en algunos suplementos dietéticos para adelgazar que antes contenían efedra, otra hierba estimulante que a partir de 2004 se prohibió en el mercado estadounidense (*ver la sección sobre Efedra*).

¿Sirve?

La naranja amarga podría aumentar un poco el número de calorías que se queman. También podría reducir un poco su apetito, pero se desconoce si ayuda a perder peso.

¿Hay algún peligro?

La naranja amarga tal vez no sea inocua. Los suplementos con naranja amarga pueden causar dolor en el pecho, ansiedad, ritmo cardíaco acelerado y aumento de la presión arterial.



Cafeína

La cafeína es un estimulante que puede hacer que esté más alerta, incrementar su nivel de energía, quemar calorías y acelerar el metabolismo de las grasas. Comúnmente agregada en los suplementos dietéticos para adelgazar, la cafeína se halla naturalmente presente en el té, guaraná, nuez de cola, yerba mate y otras hierbas. Las etiquetas de los suplementos con cafeína no siempre la mencionan, así que tal vez no sepa si un suplemento tiene cafeína.

¿Sirve?

Los suplementos dietéticos para adelgazar con cafeína podrían ayudarle a bajar un poco más de peso o aumentar un poco menos de peso a largo plazo. Pero si consume cafeína con regularidad desarrollará tolerancia a la cafeína. Con el tiempo, esta tolerancia podría disminuir cualquier efecto que podría tener la cafeína en el peso corporal.

¿Hay algún peligro?

La cafeína es inocua en dosis bajas. Pero también puede causar nerviosismo, agitación y temblores. Puede afectar el sueño. Las dosis altas (más de unos 400 miligramos al día en los adultos) pueden causar náuseas, vómitos, ritmo cardíaco acelerado y convulsiones. La combinación de la cafeína con otros ingredientes estimulantes puede aumentar los efectos de la cafeína.

Calcio

El calcio es un mineral necesario para la salud de los huesos, músculos, nervios, vasos sanguíneos y múltiples funciones corporales. Se publicita para quemar calorías y reducir la absorción de grasas.

¿Sirve?

Es probable que el calcio, ya sea que provenga de alimentos o suplementos dietéticos para adelgazar, no ayude bajar de peso ni impida que aumente de peso.

¿Hay algún peligro?

El consumo de calcio en los adultos en las cantidades recomendadas de 1,000 a 1,200 mg por día es inocuo. El consumo excesivo de calcio (más de 2,000-2,500 mg por día) puede causar constipación y disminuir la absorción de hierro y zinc por parte del organismo. En los adultos, el exceso de calcio (proveniente de suplementos dietéticos, pero no de los alimentos) podría aumentar el riesgo de cálculos renales.



Quitosano

El quitosano (también llamado “chitosán”) proviene de los caparazones de los cangrejos, camarones/gambas y langostas. Se afirma que adhiere las grasas al tracto digestivo para que el cuerpo no las absorba.

¿Sirve?

El quitosano sólo adhiere una pequeña cantidad de grasa, que no es suficiente para reducir mucho el peso.

¿Hay algún peligro?

El quitosano parece ser inocuo. Pero puede causar flatulencia, hinchazón de vientre, náuseas moderadas, constipación, indigestión y acidez estomacal. Si tiene alergia a los mariscos, podría tener una reacción alérgica al quitosano.

Cromo

El cromo es un mineral que el cuerpo necesita para regular los niveles de azúcar en la sangre. Se afirma que aumenta la masa muscular y la pérdida de grasas, y que reduce el apetito y el consumo de alimentos.

¿Sirve?

El cromo podría ayudar a perder una cantidad muy pequeña de peso y grasa corporal.

¿Hay algún peligro?

El cromo en los alimentos y los suplementos es inocuo en las cantidades recomendadas, que oscilan entre 20 y 35 microgramos diarios para los adultos. En cantidades más

3 • SUPLEMENTOS DIETÉTICOS PARA ADELGAZAR

altas, el cromo puede causar heces acuosas, dolor de cabeza, debilidad, náuseas, vómitos, constipación, mareo y urticaria.

Cola (o nuez de cola) (ver la sección sobre *Cafeína*)

Coleus forskohlii

La *Coleus forskohlii* es una planta que crece en India, Tailandia y otras zonas subtropicales. La forskolina, tomada de las raíces de la planta, se promueve como adelgazante con la promesa de reducir el apetito y acelerar el metabolismo de las grasas.

¿Sirve?

La forskolina no ha sido muy estudiada. Pero hasta el momento, no parece tener ningún efecto en el peso corporal ni el apetito.

¿Hay algún peligro?

La forskolina parece ser bastante inocua. Sin embargo, en los estudios realizados hasta la fecha, sólo se ha examinado su consumo durante unas pocas semanas.



Ácido linoleico conjugado (ALC)

El ALC es un tipo de grasa que se encuentra principalmente en los productos lácteos y la carne vacuna. Se promueve como reductor de grasa corporal.

¿Sirve?

Los estudios de hasta 1 año de duración señalan que el ALC podría ayudar a perder una muy pequeña cantidad de peso y grasa corporal.

¿Hay algún peligro?

El ALC parece ser bastante inocuo. Puede causar malestares estomacales, constipación, diarrea, heces acuosas e indigestión. En algunas personas los suplementos de ALC reducen el nivel de lipoproteína de alta densidad (HDL o colesterol “bueno”) y aumentan la resistencia a la insulina (un factor de riesgo para la diabetes).



Efedra

La efedra (conocida también como “ma huang”) es una planta nativa de China. Contiene sustancias que estimulan el sistema nervioso, aumentan la cantidad de energía que quema el organismo, incrementa la

pérdida de peso y tal vez suprima el apetito. En los Estados Unidos se retiró del mercado en 2004 cuando se descubrió en

los suplementos dietéticos por preocupaciones acerca de su inocuidad.

¿Sirve?

La efedra podría ayudar a bajar de peso a corto plazo. Pero se desconocen los efectos a largo plazo.

¿Hay algún peligro?

La efedra no es inocua. Puede causar náuseas, vómitos, ansiedad, alteraciones en el estado de ánimo, presión arterial alta, ritmo cardíaco anormal, apoplejía, convulsiones, ataque cardíaco e incluso la muerte.



Fucoxantina

La fucoxantina es una sustancia que se halla en las algas marinas marrones y otros tipos de alga. Se le adjudica la pérdida de peso al quemar calorías y reducir grasas.

¿Sirve?

La fucoxantina podría ayudarle a bajar de peso. Pero no ha sido estudiada por sí sola como adelgazante. Sólo un estudio incluyó la fucoxantina en humanos (los otros estudios fueron en animales).

¿Hay algún peligro?

La fucoxantina parece ser inocua, pero no se han realizado suficientes estudios para saber que realmente es segura.

Garcinia cambogia

La *garcinia cambogia* es un árbol que crece en toda Asia, África y las islas de la Polinesia. Se promueve que el ácido hidroxicitrico en la fruta reduce la cantidad de nuevas células adiposas que fabrica el cuerpo, suprime el apetito y reduce la cantidad de alimento que consume la persona, y que limita la cantidad de peso que aumenta.

¿Sirve?

La *garcinia cambogia* tiene poco o ningún efecto en la pérdida de peso.

¿Hay algún peligro?

La *garcinia cambogia* parece ser bastante inocua. Pero puede causar dolor de cabeza, náuseas, y síntomas en las vías respiratorias altas, el estómago y los intestinos. Unas pocas personas que tomaban suplementos para bajar de peso que contenían *garcinia cambogia* sufrieron daños hepáticos. Sin embargo, los expertos desconocen si esto se debió a la presencia del ingrediente o a la combinación de ingredientes en los suplementos para adelgazar.

4 • SUPLEMENTOS DIETÉTICOS PARA ADELGAZAR

Glucomanano

El glucomanano es una fibra dietética obtenida de los tubérculos de la planta *konjac*. Se le atribuye la capacidad de captar agua en los intestinos, lo cual crea una sensación de saciedad.

¿Sirve?

El glucomanano tiene poco o ningún efecto en la pérdida de peso. Pero tal vez ayude a reducir el colesterol total, la lipoproteína de baja densidad (LDL o colesterol “malo”), los triglicéridos y los niveles de azúcar en la sangre.

¿Hay algún peligro?

La mayoría de las formas de glucomanano parecen ser inocuas. Cuando se utiliza por poco tiempo, puede causar heces acuosas, flatulencia, diarrea, constipación y malestar abdominal. Se desconoce la inocuidad del glucomanano a largo plazo. Las tabletas de glucomanano pueden obstruir el esófago, lo cual es un grave problema.

Extracto de granos de café verde

Los granos de café verde son granos de café sin tostar. Se publicita el extracto de granos de café verde para disminuir la acumulación de grasa y transformar el azúcar de la sangre en energía que utilizan las células.

¿Sirve?

El extracto de granos de café verde podría ayudarle a bajar una pequeña cantidad de peso.

¿Hay algún peligro?

No se ha estudiado la inocuidad del extracto de granos de café verde. Tal vez cause dolor de cabeza e infecciones urinarias. Los granos de café verde contienen cafeína, una sustancia estimulante. La cafeína puede causar problemas en dosis altas o cuando se combina con otras sustancias estimulantes (*ver la sección sobre Cafeína*).



Té verde y extracto de té verde

El té verde (conocido también como *Camellia sinensis*) es una bebida común en todo el mundo. El té verde y el extracto de té verde se promueven como reductores de peso corporal al

quemar más calorías, desintegrar las células adiposas, reducir la absorción de las grasas y disminuir la cantidad de grasas nuevas que fabrica el cuerpo.

¿Sirve?

El té verde podría ayudar a bajar de peso, pero muy poco.

¿Hay algún peligro?

Beber té verde es inocuo. Pero tomar extracto de té verde podría no ser inocuo. Puede causar náuseas, constipación, malestar abdominal y aumento en la presión sanguínea. En algunos casos, el consumo de extracto de té verde se vinculó con daños hepáticos.

Guarana (*ver la sección sobre Cafeína*)

Goma guar

La goma guar es una fibra dietética soluble presente en algunos suplementos y productos alimenticios dietéticos. Se comercializa para dar sensación de saciedad, bajar el apetito, y reducir la cantidad de comida que se consume.

¿Sirve?

La goma guar probablemente no ayude a perder peso.

¿Hay algún peligro?

La goma guar parece inocua cuando se bebe con suficiente líquido. Pero puede causar dolores abdominales, flatulencia, diarrea, náuseas y cólicos.



Hoodia

Hoodia es una planta que se cultiva en el sur de África, donde se emplea para inhibir el apetito.

¿Sirve?

No hay muchos estudios de investigación sobre la hoodia, pero es probable que no ayude

a comer menos ni a bajar de peso. En el pasado, los análisis mostraron que los suplementos “de hoodia” en realidad contenían muy poco o nada de hoodia. Se desconoce si esto se aplica a los suplementos de hoodia que están en venta en la actualidad.

¿Hay algún peligro?

La hoodia tal vez no sea inocua. Puede causar ritmo cardíaco acelerado, aumento en la presión sanguínea, dolor de cabeza, mareo, náuseas y vómitos.

Mate (*ver la sección sobre Cafeína*)

Piruvato

El piruvato se encuentra naturalmente presente en el cuerpo. Los suplementos para adelgazar con piruvato prometen aumentar la combustión de grasas, reducir el peso y las grasas corporales, y mejorar el rendimiento de la actividad física.

5 • SUPLEMENTOS DIETÉTICOS PARA ADELGAZAR

¿Sirve?

Los suplementos con piruvato podrían ayudarle a bajar solamente una pequeña cantidad de peso.

¿Hay algún peligro?

No se ha estudiado bien la inocuidad del piruvato. Puede causar gas, hinchazón del vientre, diarrea y ruidos intestinales (“borborigmos”) a causa de gases.

Cetona de frambuesa

Se dice que la cetona de frambuesa, presente en las frambuesas rojas, ayuda a quemar grasas.

¿Sirve?

No se ha estudiado la cetona de frambuesa por sí sola para saber si ayuda como adelgazante, los estudios sólo se han realizado junto a otros ingredientes. Se desconocen sus efectos para el peso corporal.

¿Hay algún peligro?

No hay suficientes estudios sobre la cetona de frambuesa para determinar su inocuidad.



Frijoles blancos/vaina de frijoles

Los frijoles blancos o su vaina (conocida también como *Phaseolus vulgaris*) es una legumbre que se cultiva en todo el mundo. Se publicita el extracto de este frijol como ayuda para obstruir la absorción

de carbohidratos e inhibir el apetito.

¿Sirve?

El extracto de *Phaseolus vulgaris* podría ayudarle a perder una pequeña cantidad de peso y grasas corporales.

¿Hay algún peligro?

La *Phaseolus vulgaris* parece ser bastante inocua. Pero podría causar dolores de cabeza, heces blandas, flatulencia y constipación.

Yerba mate (ver la sección sobre *Cafetina*)



Yohimbina

La yohimbina es un árbol de África Occidental. El extracto de yohimbina es un ingrediente que se incluye en los suplementos para mejorar el deseo sexual, aumentar la masa muscular, y tratar la disfunción sexual. La yohimbina también se encuentra

en los suplementos dietéticos para adelgazar y se promueve para acelerar la pérdida de peso.

¿Sirve?

La yohimbina no ayuda a bajar de peso.

¿Hay algún peligro?

La yohimbina tal vez no sea inocua. Sólo debe utilizarla si lo aconseja su médico porque los efectos secundarios pueden ser graves. La yohimbina puede causar dolores de cabeza, presión arterial alta, ansiedad, agitación, aceleración del ritmo cardíaco, ataque cardíaco, insuficiencia cardíaca e incluso la muerte.

¿Qué reglamentaciones rigen los suplementos dietéticos para adelgazar?

La Administración de Medicamentos y Alimentos (FDA) regula los suplementos para adelgazar de forma distinta a los medicamentos recetados o no recetados. Al igual que con otros suplementos dietéticos, la FDA no analiza ni aprueba los suplementos para adelgazar antes de que se pongan a la venta. Los fabricantes se responsabilizan por asegurarse de que los suplementos sean inocuos y de que las etiquetas incluyan información real que no sea engañosa.

Cuando la FDA encuentra un suplemento dietético que no es inocuo, lo puede quitar de circulación del mercado, o puede pedirle al fabricante que lo haga. La FDA y la Comisión Federal de Comercio (FTC) también pueden tomar medidas contra las compañías que realizan afirmaciones falsas sobre la pérdida de peso en los suplementos; que agregan fármacos a los suplementos; o que indican que los suplementos pueden diagnosticar, tratar, curar o prevenir una enfermedad.

Para consultar más información acerca de las reglamentaciones sobre suplementos dietéticos, vea la publicación de la Oficina de Suplementos Dietéticos, *Suplementos dietéticos: lo que usted necesita saber*.

¿Pueden ser dañinos los suplementos dietéticos para adelgazar?

Los suplementos para adelgazar, al igual que cualquier otro suplemento dietético, pueden tener efectos secundarios dañinos y podrían interactuar con los medicamentos recetados o no recetados. Casi todos los suplementos para adelgazar tienen varios ingredientes que no han sido probados en combinación con otros, y se desconocen los efectos combinados.

Informe a los profesionales de la salud sobre cualquier tipo de suplemento para adelgazar u otros suplementos que usted utiliza. Esta información les ayudará a asistirlo para prevenir interacciones de los suplementos y los medicamentos, efectos secundarios dañinos, y otros riesgos.

Interacciones con medicamentos

Al igual que la mayoría de los suplementos dietéticos, es posible que algunos suplementos para adelgazar interfieran con otros medicamentos o suplementos que toma. Por ejemplo, el efecto de la cafeína podría ser más potente si se consume junto con otros estimulantes (como la naranja amarga), y el quitosano podría aumentar los efectos anticoagulantes de la warfarina (Coumadin®) a niveles peligrosos.

Si usa suplementos dietéticos y medicamentos con regularidad, asegúrese de hablar con su médico sobre esto.

Productos fraudulentos y adulterados

Desconfíe de suplementos para adelgazar que tientan con “píldora mágica para adelgazar”, “derrita la grasa” o “pierda peso sin hacer dieta ni ejercicio”. Si suena demasiado bueno para ser verdad, es probable que no lo sea. Estos productos podrían no servir para perder peso y, además, podrían ser peligrosos.

Los productos para adelgazar, que se comercializan como suplementos dietéticos, a veces son adulterados con ingredientes de medicamentos recetados o sustancias controladas. Debido a que las leyes de los Estados Unidos prohíben el uso de estos ingredientes en los suplementos dietéticos, no aparecerán en la etiqueta y podrían ser dañinos.

No se requiere el análisis ni la aprobación de la Administración de Alimentos y Medicamentos de los EE.UU. (FDA) para vender suplementos adelgazantes. Una vez en venta, la FDA puede solicitar que se retire un producto del mercado si sospecha que causa graves problemas de salud. Infórmese más acerca de productos para adelgazar contaminados en www.fda.gov/forconsumers/consumerupdates/consumerupdatesenespanol/ucm247135.htm.

Un enfoque sensato para bajar de peso

Los suplementos para adelgazar pueden ser caros, y tal vez no sirvan. La mejor forma de perder peso y no volver a aumentar es seguir un plan de comidas saludables, reducir calorías, y hacer ejercicio con regularidad bajo la orientación de los profesionales de la salud que lo atienden.

Además, los cambios de estilo de vida que ayudan a bajar de peso también aportan otros beneficios, como un mejor estado de ánimo y nivel de energía, y la disminución del riesgo de enfermedades cardíacas, diabetes, y algunos tipos de cáncer.

¿Dónde puedo consultar más información sobre nutrición y suplementos dietéticos?

Visite la página de la Oficina de Suplementos Dietéticos de NIH para obtener información en español y en inglés.

Exención de responsabilidad

La información contenida en esta hoja de la Oficina de Suplementos Dietéticos (ODS) de ninguna manera sustituye el consejo médico. Le recomendamos que consulte a los profesionales de la salud que lo atienden (médico, dietista/nutricionista, farmacéutico, etc.) si tiene interés o preguntas acerca del uso de los suplementos dietéticos. Ellos le indicarán si son adecuados para su salud general. La mención de una determinada marca en esta publicación no implica el respaldo del producto.



Para obtener más información sobre este y otros suplementos, por favor, visite <http://ods.od.nih.gov/HealthInformation/RecursosEnEspañol.aspx>.

01 de abril de 2015